

Библиотерапия

Представьте себе, что можно принять от головной боли или бессонницы не таблетку или микстуру, а рассказ или повесть, и вместе с обычными лечебными процедурами пройти в больнице курс «книго-лечения». Сегодня в ряде стран, – в Финляндии, Франции, Швеции, Англии, Германии, – в книжных магазинах продаются сборники терапевтической поэзии в виде упаковок для лекарств, и в медицинских клиниках больным для ускорения выздоровления назначают вместе с лекарствами чтение отдельных произведений.

История появления библиотерапии уходит корнями еще во времена Древнего Египта.

В средневековой Европе лекари применяли книги как лекарство для души. Однако статус науки библиотерапия получила лишь в начале 20 века.

Впервые данный термин упомянул американский психолог С. М. Кротхерс в 1916 году.

В России первые практические шаги в данном направлении были сделаны только в 1927 году



Психологами замечено, что, чем больше люди читают, тем меньше им нужны лекарства. У них ниже риск развития неврозов и психосоматических заболеваний. Человек читающий более устойчив к стрессам, легче адаптируется к окружающей жизни, способен к развитию.

В последние годы мы стали читать меньше книг, ведь появилось много других источников информации. Снизилось качество книг – все заполнили «книги-минутки», сократилось количество библиотек, где человек читающий мог найти совет по кругу чтения. Вслед за этим, – я вижу тут прямую связь, – ухудшилось здоровье людей, выросло количество психических расстройств и неврозов, увеличилось число аптек и клиник.

Психологи объясняют, что проблемы со здоровьем возникают у людей тогда, когда они не реализуют себя. Человек не определившийся, не осознавший себя как личность, не может быть счастлив и здоров в принципе. А решение этих вопросов возможно через культурную реанимацию – искусство, музыку, театр и книги, то есть весь арсенал человеческого опыта, накопленного за тысячелетия и аккумулированный в библиотеках.

Книголечение

Библиотеки с древности называли аптеками для души.

Хорошие книги в прямом и переносном смысле действительно идеальное средство от человеческих проблем, без срока хранения и противопоказаний.

Существует метод, с помощью которого книги успешно применяются для лечения людей.

Библиотерапия (от латинского *biblio* – книга и греческого *therapia* – лечение, уход за больным) сочетает в себе два искусства – целительское и словотворческое. Этот метод возник на границе психиатрии и литературоведения, и, по словам известного психолога В.Н. Мясищева, соединил в себе книговедение, психологию и психотерапию.

Метод нашел применение в самых разных сферах жизни общества, в том числе в педагогике и медицине.

Библиотерапия – это использование специально подобранного для чтения материала как терапевтического средства в общей медицине и психиатрии с целью решения личных проблем больного при помощи направленного чтения.

Такое чтение отличается от обычного тем, что при подборе книг, который осу-

ществляется в библиотерапевтом, учитывают психическое состояние человека его заболевания, проблемы и переживания, уровень образования, интеллекта. Это необходимо, чтобы воздействовать на личность в нужном направлении.

Лечение человека книгой осуществляется в разных формах:

1) через чтение подобранных библиотерапевтом книг;

2) чтение и обсуждение книг вместе с психологом, психиатром и библиотерапевтом;

3) в форме творческой переработки прочитанного – самостоятельного творчества (сочинение, стихи, рассказы).

При этом терапевтический эффект достигается за счет осознания человеком травмирующей ситуации, ее проговаривания, осмысления, и за счет выработки умения ей противостоять.

Чтение литературы, по мнению специалистов, запускает психический механизм вытеснения отрицательных эмоций.

Новые чувства, желания, мысли, усвоенные из книг, вытесняют болезненные и предотвращают таким образом их разрушительное воздействие на организм человека и его душу.

Психолог + библиотекарь?

Библиотерапия как метод изначально развивался усилиями двух сторон – медиков (психотерапевтов, психиатров) и библиотечных работников и педагогов.

Эти специалисты и сегодня дополняют метод своими исследованиями и практикой, и многое дают совместно для оптимизации общения человека с книгой.

Основное отличие работы психотерапевтов и психиатров в библиотерапии от работы библиотечников в том, что первые ведут ее с больными, а вторые – со всеми, кто нуждается в информационной и психологической помощи.

В последнее время возникло внимание к библиотерапии со стороны социологов, занимающихся конфликтологией. Они увидели в ней средство минимизации социальных аномалий.

Основной недостаток метода библиотерапии состоит в том, что в нем еще много «белых пятен» как в теории, так и в практике, непроработанных тем, не определенных терминов. Он используется упрощенно, поверхностно, без специальной подготовки и знаний.

Научные труды по библиотерапии по-



священы либо лечебному воздействию искусства (к примеру, арт-терапии, сказкотерапии), либо работе библиотек.

Даже название метода встречается в разных версиях – библиопсихотерапия, либротерапия или предложенная Бехтеревым либротерапия.

Тем не менее метод библиотерапии, по мнению исследователей, заслуживает внимания, так как является одним из самых мощных средств эстетотерапии.

Как известно, слово и лечит, и калечит. И нужно учиться его осмысленному применению.

Две задачи библиотерапии

Метод библиотерапии способен решать 2 основные задачи: психотерапевтическую и вспомогательную.

1. Психотерапевтическая задача.

Направленное чтение служит лечению неврозов и психических расстройств, помогает в реабилитации инвалидов.

2. Вспомогательная задача.

Метод используется в комплексе с другими для лечения соматических заболеваний.

В обоих случаях обязательно участие врача-психотерапевта или психолога и библиотерапевта – его готовят из специально обученных библиотечных работников.

Есть у метода еще одно применение: он помогает легче переносить болезни и физические страдания.

Книга может быть вспомогательным

средством при тяжелых заболеваниях, когда нельзя снять боль медикаментами, и последним способом остается психологическое замещение – чтение.

Мировая практика

В мировой практике библиотерапевтический метод представлен двумя основными школами.

Американская школа библиотерапии считает библиотерапию методом лечения от эмоциональных проблем и умственных расстройств и делит ее на клиническую и психогигиеническую. Рекомендует использовать только в больничных условиях. Она применяется уже в 7 медицинских центрах США.

Родоначальником библиотерапии считается шведский невропатолог Яроб Биллстрем. Европейская библиотерапевтическая школа (использует библиотерапию более широко).

Библиотерапевтические сеансы проводятся в библиотеках, изотеках (помещение для хранения собрания фотоснимков и репродукций с произведений изобразительного искусства), кафе, клубах, литературных и музыкальных салонах. Представляют собой коллективные и индивидуальные чтения под музыку, в основном, поэзии, под руководством библиотерапевтов. Такая «терапия духа» способствует избавлению людей от страхов, стрессов, конфликтности.

В странах Западной Европы, например во Франции, в Финляндии, существуют национальные ассоциации библиотерапевтов. Аналогичной работой занимают-

ся ассоциации социальных работников в Германии, Швеции.

Библиотерапии посвящаются международные научные медицинские конференции и форумы.

В России библиотерапевтические программы реализуются в ряде библиотек и библиотечных центров (Москва, Казань, Алтай) и на базе психологических и психиатрических клиник, но в каком объеме, сложно оценить, так как с конца 80-х годов метод был подзабыт.

В последнее время он возрождается. Началось чтение курсов и семинаров по библиотерапии. Библиотерапевтов готовят на базе педагогических и библиотечных вузов.

В начале было слово. История библиотерапии

Лечение через книгу в истории человечества началось с появлением первых духовных книг.

Библиотерапия осуществлялась храмовыми священниками, выполнявшими миссию врача. Филон Александрийский в произведении «De vita contemplativa» (с лат. «Созерцательная жизнь») описывал первую общину и философскую школу терапевтов, посвятивших себя постижению Бога, изучавших учения пророков в священных книгах. Они владели искусством более мощным, чем простые врачи – исцеляли не только тело, но и душу.

Когда возникли первые библиотеки, книги сразу стали восприниматься людьми не только как носители знаний, но и



- **Рамсес II Великий** — фараон Древнего Египта, правивший приблизительно в 1289 — 1222 годах до н. э., из XIX династии. Сын Сети I и царицы Туйи. Один из величайших фараонов Древнего Египта. Ему преимущественно присваивался почётный титул А-нахту, то есть «Победитель».

как своеобразное лекарство от духовных недугов.

В XIII веке до н. э. египетский фараон Рамзес II приказал высечь над входом в библиотеку города Фивы надпись «Аптека для души».

Платон усматривал в книге способность быть настоящим лекарством.

Аристотель обнаружил, что поэзия снимает чувство страха и страдания.

Авиценна в своих трудах отмечал лечебные свойства слова в исцелении и ставил его по важности на первое место.

Аристофан читал свои комедии преступникам с целью их исправления.

В арабских сказках «1000 и одна ночь» врач рекомендовал властелину от недуга перелистывать страничку мудрой книги.

В древнеиндийском памятнике литературы «Ригведа» (где собраны ведические гимны), даны рекомендации для излечения сердца читать мудрые книги.

В Европе начало практики лечения книгой положили именно церковные библиотеки.

Коран рекомендовалось читать в качестве лечащего средства в каирском госпитале Аль-Мансур еще в 1272 году.

И светские врачи применяли библиотерапию.

Эразм Роттердамский (XV–XVI века), голландский философ, мыслитель, теолог, библеист, писатель, переводчик и педагог, лечил нарывы на лице чтением смешных книг.

В XVIII веке во Франции и Англии чтение стали считать одним из методов восстановления душевного здоровья.

В 1836 году в учебнике «Общая терапия» русского врача И.Е. Дядьковского чтение называется одним из главных средств психотерапии.

В середине XIX века при больницах появляются библиотеки для пациентов.

В 1888 году открывается Московская психиатрическая клиника. Ее директор психиатр С.С. Корсаков применял «систему морального влияния» – воздействия произведениями искусства на душевнобольных.

Точно выразил идею лечения с помощью книг писатель Марсель Пруст (XIX–XX века). Он говорил, что в случаях духовного упадка чтение может стать чем-то вроде лечебной дисциплины, задача которой вводить ленивый ум в умственную жизнь. И книги играют ту же роль, что иной психотерапевт для иных неврастеников. Он пояснял: «Самый возвышенный разговор, самые убедительные советы в таких случаях бывают бесполезны, потому что



сами по себе они особую активность породить не могут. Нужно, следовательно, вмешательство, хотя и исходящее от других, но действующее в глубине нас самих; как раз таков импульс, идущий от другого ума, но полученный в уединении... В той мере, в какой чтение есть посвящение, волшебный ключ, открывающий нам в глубине нас самих дверь обитателей, куда мы иначе не сумели бы проникнуть, оно играет целительную роль в нашей жизни».

Помоги, не вреди, развивай!

Систематические исследования по библиотерапии начались в XIX столетии. Научное обоснование она получила в начале XX века вместе с развитием психоанализа.

Официально термин «библиотерапия» был признан в 1916 году Ассоциацией библиотек США.

Применение метода началось в госпиталях для ветеранов Первой мировой войны и позже продолжилось в обычных больницах.

В 30-х годах американка А. Хайнес, работавшая в больнице Святой Елизаветы в Вашингтоне, составила перечень личностных качеств, необходимых библиотерапевту: хорошее гуманитарное образование, любовь к литературе, ценностные ориентиры, желание помогать другим.

Позже они свелись к девизу библиотерапии: помоги, не вреди, развивай.

Тогда же были созданы в рамках Федерации библиотерапевтов США первые стандарты, позволяющие контролировать качество практической подготовки библиотерапевтов.

Библиотерапевтическая работа признается видом библиотечных услуг. Библиотерапевтов включают в штат публичных и ведомственных библиотек, также они работают в больницах, помогая врачам.

Библиотерапия в СССР

В России библиотерапия как метод тоже начинает применяться в этот период.

Благое влияние литературы на больных использовали врачи И.Е. Дядьковский,

С.С. Корсаков, В.М. Бехтерев и другие

Первые шаги по использованию библиотерапевтических методов в медицине сделал М.В. Вельвовский. В 1927 году в психотерапевтическом диспансере, потом в Харьковском психоневрологическом госпитале он начал применять библиотерапию, утверждая, что больной не должен читать что попало. Психотерапевт должен ставить диагноз и формулировать, какой сюжет необходим пациенту, а библиотекарь должен подбирать соответствующие книги. Лечебный эффект в этом случае базировался на узнавании пациентом своей проблемы, отраженной в художественном произведении.

Исследования по лечебному воздействию книг на здоровье человека проводились и на базе библиотек домов отдыха, лечебных пансионатов.

В статьях журнала «Курортное дело» за 1928 год отмечалось положительное воздействие на отдыхающих юмористических книг и мемуарной литературы.

В 20–30-е годы были разработаны общие требования к проведению психотерапевтического и психологического просвещения в рамках библиотерапевтической работы. В нее внесли свой вклад Ю.Ю. Бехтерев, Б.О. Борисович, В.А. Невский.

В годы Великой Отечественной войны многие врачи и библиотекари, работавшие в военных госпиталях, отмечали влияние прочитанных больными книг на результаты лечения.

Обобщение этого опыта позволило профессору М.П. Кутанину после войны поставить вопрос о необходимости развития в стране библиотерапии. В медицинских газетах были опубликованы целые серии его статей под названием «Библиотерапия». Этот термин был введен им в широкий научный оборот.

В 50-е годы библиотерапию стали использовать в лечении детей, применяя чтение классической художественной литературы для коррекции разных нарушений, например заикания, лечения неврозов.

В 1967 году в базовом психотерапевтическом санатории «Березовские минеральные воды» (Харьковская область) открылся первый кабинет библиотерапии под руководством библиографа Агнессы Михайловны Миллер. Она исследовала на практике, какие болезни лучше лечатся определенной книгой. А.М. Миллер написала научные монографии на эту тему. Через ее кабинет прошли почти 30 тысяч больных.

Позже кабинеты библиотерапии воз-

ники и в других санаториях Советского Союза. Последний общесоюзный семинар отечественных библиотерапевтов прошел в городе Саки в 1987 году.

Библиопсихология. Н.А. Рубакин

Рассказывая о становлении библиотерапии как научного метода, невозможно обойти стороной такой родственной метод, как библиопсихологию, возникшую на стыке психологии и литературоведения буквально в то же время – в 1916 году.

Наука библиопсихология занялась изучением социального и психологического аспектов воздействия книг на читателей, чтобы дать ответ на вопрос, как книги влияют на людей на уровне текста, смысла, какие книги нужны конкретным людям. Таким образом, библиопсихология создавала научную основу для применения библиотерапии.

Ведущую роль в создании системы воздействия книг на читателя сыграли труды Николая Александровича Рубакина, автора библиопсихологии – ученого, библиографа и просветителя.

В своей работе «Среди книг» он писал: «Три великие силы содержатся в книге – знание, понимание, настроение». Рубакин всю жизнь занимался просветительской работой: общий тираж его научно-популярных книг достиг 20 миллионов.

Он составил около 15 тысяч индивидуальных программ чтения и самообразования. Находился в переписке с десятками тысяч читателей и руководил их самообразованием.

Собрал две огромные библиотеки. 130 тысяч томов подарил Петербургской лиге образования и 100 тысяч томов завещал Государственной библиотеке имени В.И. Ленина в Москве.

В 1907 году был вынужден был эмигрировать в Швейцарию, но не терял контакта с Россией и оказывал огромное влияние на образование ее населения.

В 1916 году в Женевском педагогическом институте Ж.-Ж. Руссо Рубакин основал науку библиопсихологию. Создал в Лозанне Международный институт библиопсихологии – уникальный центр научно-исследования и пропаганды книги.

Рубакин написал серию книг и статей по библиопсихологии. В работе «Принципы и методы библиологической психологии в их применении к медицинской практике» он рассматривал триаду «читатель – книга (текст) – автор», где главная роль принадлежит читателю, который усваивает и осмысливает тексты, привнося в них что-то свое. И если участь психотип читателя, то можно просчитать и запрограммировать читательскую реакцию на конкретную книгу.

Но целью ученого было не просто научить воздействовать на людей через книги, а возбудить у читателей интерес к серьезной, высокохудожественной и научной литературе.

Исследуя книги, Рубакин предложил учитывать при их подборе все, что с ними связано: замысел писателя, сюжет, художественные средства, оформление, шрифт, иллюстрации, формат издания, уровень профессионализма печатника, взгляды издательства, спрос на книжном рынке. Все это, по его мнению, влияет на отношение читателя к книге.

Таким образом создавались основы современной теории массовой коммуникации.

Представления и методы Н.А. Рубакина по сей день используются для диагностики и лечения людей с помощью библиотерапии.

Что и как лечат книги

Врачи признают, что лучше всего библиотерапия лечит неврозы – распространенное заболевание, возникающее под влиянием переживаний и психических перенапряжений.

В 60-е годы XX века американский психоаналитик Луиза Хей высказала мысль о невротичности современного общества. Высокий темп жизни оказывает сильное воздействие на психику человека. По наблюдениям врачей-психотерапевтов, сегодня практически каждый второй нуждается в помощи специалиста.

Как осуществляется книголечение неврозов на практике? Сначала врач проводит диагностику состояния и анализирует

личность больного. Потом дает рекомендации библиотерапевту по подбору книг с учетом проблем и переживаний пациента, его образования и т.п.

Существует общая схема назначений.

1. Сначала пациент должен получить литературу тонизирующего характера, отвлекающую от мрачных мыслей.

2. Затем следуют книги, герои которых попали в такие же ситуации, и нашли выход.

3. Следующая порция книг должна укрепить веру человека в то, что есть, ради чего жить.

4. Цель завершающего этапа – сформировать или восстановить утраченные навыки к чтению хорошей художественной литературы.

И это очень важный момент, так как невроз, как говорят врачи, разрушает волю и личность, эстетическое восприятие, когда человек уже не способен наслаждаться книгой и общением. Он ищет всюду только то, что его волнует – параллели со своими мыслями и чувствами (синдром «ковыряния в ране»).

Поэтому первая задача врача и библиотерапевта – оградить его от такой темы и литературы.

Вторая задача – пациент должен получать только высокохудожественную литературу, которая лечит не столько сюжетом, сколько художественными средствами, поэтикой, образностью, восстанавливая, таким образом, его литературный вкус, и заодно вкус к жизни.

В процессе книголечения врач должен постоянно отслеживать изменения состояния больного. Он должен обсуждать с ним прочитанное, корректируя при этом восприятие, усиливая или ослабляя воздействие новыми «назначениями» книг.

Широкого спектра

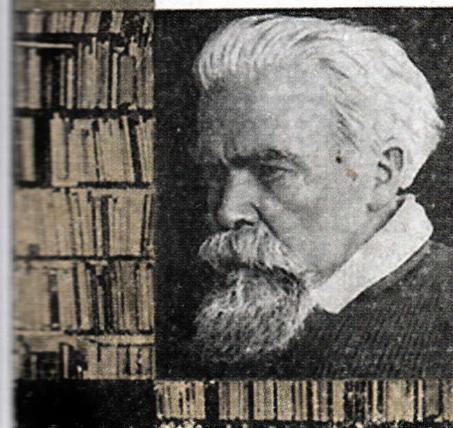
Библиотерапией накоплен большой опыт лечения разных заболеваний. К их числу относятся психические нарушения, психосоматические заболевания, неврозы, а также такие тяжелые болезни, как туберкулез и онкология.

Библиотерапия

Чтение – мощная оздоровительная процедура. Под воздействием высокой поэзии нормализуется работа части мозга, отвечающей за эмоции, и активируется зона самоконтроля. Методика была создана для реабилитации пациентов со стрессовыми состояниями и различными фобиями.



РУБАКИН



Общение больных с книгой пробуждает в них интерес к жизни, что важно для успеха лечения.

В Германии врачи «выписывают» онкобольным специально подобранные отрывки из Библии, которые укрепляют веру, приносят утешение и помогают вылечиться. Зафиксированы случаи, когда больные выздоравливали, пересмотрев свою жизнь и поверив в чудо исцеления.

С помощью книг успешно лечат аномалии в развитии детей, недостатки зрения, слуха.

Книги используют при заболевании ДЦП, для реабилитации инвалидов, наркозависимых, профилактики антисоциального поведения детей – в детских клубах, библиотеках, больницах, и профилактики антисоциального поведения взрослых – в тюремных библиотеках.

Интересен опыт использования поэзии для снятия нервного и физического напряжения у людей, в том числе с болезнями опорно-двигательного аппарата.

Автор была свидетелем того, как в одном из клубов столицы дети, отстающие в развитии от сверстников, и дети-инвалиды играли вместе с настоящими артистами в спектакле. Они пели и читали стихи, ощущали себя в центре внимания и успеха, свободно общались, забыв о своей несостоятельности. Арт-терапия как форма библиотерапии (и эстетотерапии) позволяет достичь хороших результатов, как и такая форма библиотерапии, как сказкотерапия или игротерапия, которые часто применяют для лечения неврозов у детей и при реабилитации инвалидов.

Из опыта специалистов

Психотерапевт Александр Вакуров (Иваново) использует библиотерапию в психологической и психотерапевтической работе с пациентами не как лечебный метод, а как метод развития личности, чтобы расширить представления человека о нем самом, его возможностях, жизни.

Вакуров «назначает» для этого не только произведения мировой литературы. Это могут быть атлас Лувра или Эрмитажа, сборник русских сказок и даже анекдотов, инструкция по производству печей или оригами, не говоря уже о Библии и духовных текстах. Все, что может расширить представления человека, идет в ход, и все это – работает.

А. Вакуров утверждает: литература – мощное средство увеличивать доступ конкретного человека к своим внутренним ресурсам.

Оксана Леонидовна Кабачек

В числе тех, кто часто упоминается в ряду отечественных специалистов, занимающихся вопросами библиотерапии и применения чтения для лечения и развития личности – Оксана Леонидовна Кабачек, кандидат психологических наук, заведующая отделом социально-психологических проблем детского чтения Российской государственной детской библиотеки, автор двух сотен статей, нескольких монографий, касающихся библиотерапии, психологии чтения, воздействия чтения и литературного творчества на развитие людей.

О.Л. Кабачек и ее отдел занимаются подготовкой научно-методической

литературы по библиотерапии и библиопсихологии, философии, психологии и педагогики чтения для библиотекарей, педагогов, психологов и родителей.

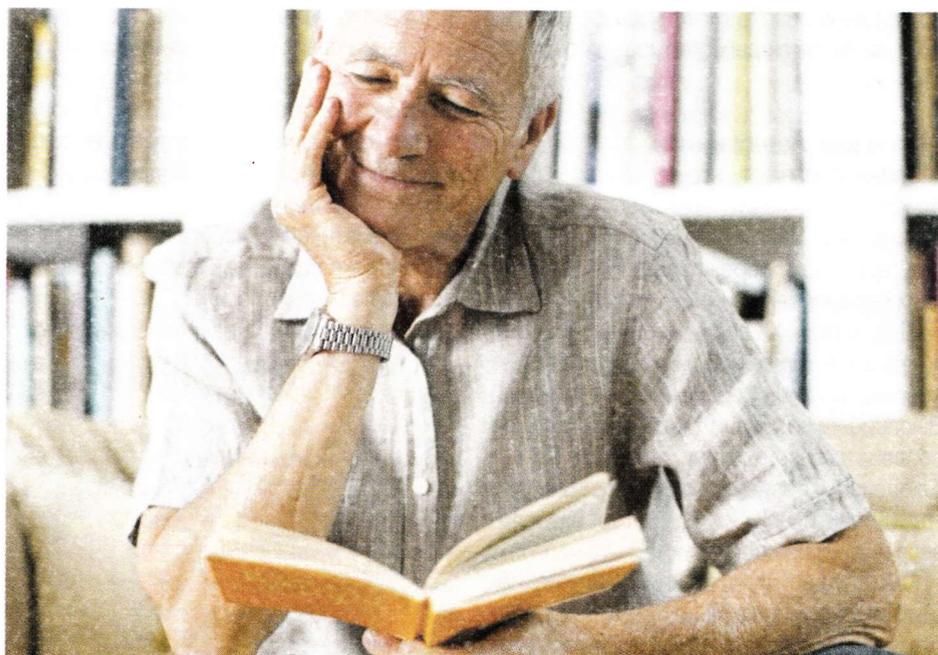
Среди ее книг – «Сказка в век компьютера» и «Диалоги о культуре. Занятия с детьми 5–7 лет: Пособие для педагогов дошкольных учреждений, родителей, психологов».

О.Л. Кабачек рассказывает, что интерес к методу возник у нее при работе с группой дошкольников, отстающих по развитию от сверстников. Стала их «подтягивать» и заинтересовалась библиотерапией.

В ноябре 1999 года она организовала и провела на базе РГДБ Международный семинар по библиотерапии. И сегодня Оксана Леонидовна считает метод перспективным.

– Занимаясь с подростками с онкозаболеваниями в 90-е годы на базе Института детской онкологии и гематологии РАМН им. Блохина, я поняла, что с помощью терапии литературным творчеством можно выйти на коррекцию личностных установок больных, их отношения к смерти, к себе, людям, – говорит Оксана Леонидовна. – Когда я работала с дошкольниками 5 лет по их литературному развитию (проводился такой эксперимент), Настя, невротик, в течение всего 6 занятий по сочинению сказок преодолела страх перед эпилептоподобными приступами. Это стало неожиданностью для меня. Процесс этой работы подробно описан в моей кандидатской диссертации.

– Что самое важное в применении метода?



И точная диагностика, и сам процесс воздействия важны. Несколько лет назад я провела специальное исследование библиотерапевтического эффекта, точнее, эффекта терапии творчеством. В ходе сочинительства дети пытались разрешить проблемную ситуацию нравственного характера. И оказалось, что именно художественно-творческая деятельность, принятие на себя позиции автора позволили им сделать шаг к преодолению неадекватных психологических установок.

– Кто должен заниматься дальнейшим развитием метода?

– Психологи, психотерапевты. У нас метод продвигают и развивают пока только отдельные авторы – Кукарев в Перми, Назаркин в Москве и некоторые другие.

– Где этому методу обучают?

– Учат везде понемногу. И не очень хорошо.

– Есть ли у вас свои библиорецепты, которыми вы можете поделиться?

– Если книга раздражает, отложите ее. Не покупайте дешево – осадок останется. Классики вечны! Читайте добрых авторов.

– Что для вас лично – лучшая библиотерапия?

– Когда плохое настроение, и накопилось много разных личностных проблем, читаю хорошие книги, плачу, сопереживаю героям, выхожу из кризиса. Но книга должна быть шедевром. Иначе читаю ее как редактор или специалист по художественному восприятию, аналитически. А самое действенное – писать самой стихи, рассказы, романы.

Читатель и книга

Само состояние человека, его заболевания, настроение, интеллектуальный уровень существенным образом изменяют восприятие книги. Поэтому «любое» чтение не так безопасно, как кажется. Навязывание же литературы человеку в принципе недопустимо, особенно детям – оно может отбить охоту к чтению, что и происходит в школах.

С книгами все, как с лекарствами: то, что помогает одному, для другого может быть бесполезным и даже вредным. Главный принцип библиотерапии: «Конкретную книгу – конкретному пациенту в конкретное время». Этот принцип близок тезису библиопсихологической теории Н.А. Рубакина.

Библиотерапия: рейтинг писателей и книг

Всеми специалистами признано би-

блиотерапевтическое значение русской классики – произведений Л.Н. Толстого, А.Н. Толстого, А.П. Чехова, Ф.М. Достоевского.

Несколько ниже оцениваются произведения популярных советских писателей – К. Симонова, М. Горького, Б.А. Можая, А.Н. Рыбакова, В.В. Орлова и других. И еще ниже – произведения современников.

Целый ряд книг в социобиблиотерапии рассматриваются как стрессогенный фактор и исключаются из чтения.

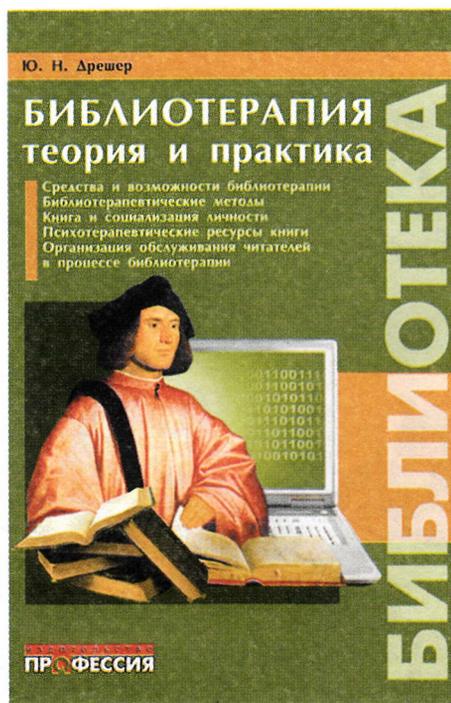
Явно негативное, порой разрушающее воздействие на психику, говорят психологи, оказывают так называемые модернистские произведения – Д. Джойса, А. Камю, Ф. Кафки, Ж.-П. Сартра, В. Пелевина, в которых обрисованы безысходные, тупиковые жизненные ситуации, неразрешимые конфликты, обреченность персонажей на несчастную жизнь и бессмысленную смерть.

Некоторыми специалистами повесть А. Милна «Винни-Пух и все-все-все» не рекомендуется детям как гипероптимистичная, сказка Л. Кэрролла «Алиса в стране чудес» – как эпилептоидная.

Рекомендации библиотерапевтов

Наиболее часто рекомендуемые библиотерапевтами книги:

1. А. Грин «Алые паруса».
2. А. Алексин. Рассказы.
3. Э. Базен «Встань и иди».
4. А. Бек «Жизнь Бережкова».
5. О. Берггольц «Я сердце свое никогда не щадил».



6. С. Бовуар «Очень легкая смерть».
7. Ф.Б. Гарт. «Счастье Ревущего стана».
8. Ш. Бронте «Джейн Эйр».
9. М. Булгаков «Записки юного врача».
10. О'Генри. Избранные произведения.
11. Дж. Голсуорси «Сильнее смерти».

Наиболее часто рекомендуемые писатели:

1. Марк Твен.
2. Ярослав Гашек.
3. Рэй Бредбери.
4. Айзек Азимов.
5. Эрик Фрэнк Рассел.
6. Аркадий и Борис Стругацкие.
7. Роберт Шекли.
8. Дэшил Хэммет.
9. Жорж Сименон.

Наиболее типичные библиорекомендации при психологических проблемах и задачах

1. При неуверенности в себе.

Биографии, воспоминания, письма Л.Н. Толстого, Ф.М. Достоевского, А. Чехова.

2. Для развития.

Философская литература и классические художественные произведения.

3. Для контроля над психическим состоянием и поведением.

Д. Фурст «Невротик. Его среда и внутренний мир».

- Э. Кречмер «Об истерии».

А. Лазурский «Классификация личностей».

- И. Кон «Социология личности».

3. Шнабль «Интимные поведение. Личность».

4. При конфликтах.

Произведения В. Лихоносова, В. Потанина, Ю. Нагибина.

5. В терапии поведения детей.

Г. Остер. «Вредные советы».

6. При проблемах в сфере отношений.

Мопассан «Милый друг», «Наше сердце».

Франсуаза Саган «Здравствуй, грусть», «Любите ли вы Брамса?»

Сомерсет Моэм «Театр», «Луна и грош», «Разрисованный занавес».

7. При поисках смысла жизни.

Дж. Голсуорси «Сага о Форсайтах».

Л.Н. Толстой «Война и мир».

П. Козельо «Алхимик», «Вероника решает умереть».

8. При угнетенном состоянии.

Произведения В. Шекспира, И. Бунина, И. Бродского.

8. При неврозах.

Сказки Ганса Христиана Андерсена.

Сайт V17.ru, Наталия Жебит